

9月 9日 (水)

黄のグループの食べ物



おもにエネルギーのもとになります。
体を動かしたり、脳をはたらかせたりする
はたらきがあります。

きょうのこんだて

こくとうパン (1/2)
きゅうにゅう
イタリアンスパゲッティ
グリーンアスパラガスと
キャベツのサラダ

き おもにエネルギーのもとになる
こくとうパン、スパゲッティ
あぶら、さとう

あ おもにからだをつくる
きゅうにゅう、ぶたにく
ワイン

み おもにからだのちょうしをととのえる
たまねぎ、にんじん
ピーマン、マッシュルーム
グリーンアスパラガス
キャベツ

一口メモ

クイズワ スパゲッティと同じ黄のグループの食べ物はどれでしょうか。

- ①そらめん ②そば ③はるさめ

○今日の副菜は、グリーンアスパラガスとキャベツの
サラダです。グリーンアスパラガスは、土から出てき
た茎の部分です。

アスパラガスには、緑色の「グリーンアスパラガス」と
白い「ホワイトアスパラガス」があります。
緑色と白色のアスパラガスの違いは、栽培方法が
違います。ホワイトアスパラガスは、日光が当たらな
いように栽培しています。グリーンアスパラガスは、
日光をたくさん浴びて光合成をすることで、緑色に
なります。



ホワイトアスパラガス



むらさきアスパラガス



○給食では、北海道産の

グリーンアスパラガスを使います。

グリーンアスパラガスとキャベツを焼き物機で蒸したものに
さとう、しお、ワインビネガー、綿実油で作った手作りの
ドレッシングをかけてあえました。

グリーンアスパラガス

キャベツ	長野県	たまねぎ	北海道	グリーンアスパラガス(冷)	北海道
にんじん	北海道	ピーマン	青森県	マッシュルーム(水煮)	茨城県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①②③